

# Tortilla Espaola

**Tiempo de Cocción:** 30 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Esta receta versátil combina huevos, papas, y cebollas, luego se pasa de la cocina al horno para el toque final. Córdela en rebanadas como parte de un delicioso desayuno, comida a media mañana o para cualquier comida del día.

## Ingredientes

- 1 1/2 libras** papas russet (restregadas, unas 2 papas)
- 6 unidades** huevos
- 2 cucharaditas** aceite vegetal
- 1 unidad** cebolla amarilla mediana (pelada y picada)
- 1/2 cucharadita** sal Kosher
- 1/4 cucharadita** pimienta negra

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Ponga las papas en una sartén antiadherente sobre la cocina y cúbralas con agua fría. Encienda el fuego a medio-alto y cocine por unos 15 minutos hasta que las papas estén fáciles de pinchar con un cuchillo.
3. Escorra la papas bien y déjelas de un lado hasta enfriar. Luego pélelas y córtelas en cubos de 1 pulgada.
4. Ponga los huevos, sal, y pimienta en un tazón y



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	268	
Grasa total	9 g	14%
Proteinas	12 g	
Carbohidrato	35 g	12%
Fibra dietetica	5 g	20%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	395 mg	16%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

mézclolo bien con un batidor de mano.

5. Regrese la sartén a la cocina y encienda el fuego a medio-alto. Añada el aceite. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos hasta que esté suave. Agregue las papas en cubos.
6. Vierta la mezcla de huevo sobre las papas y cebollas. Aplástela con una espátula para emparejar la capa superior y con cuidado agítela para evitar que se pegue. Reduzca el fuego a medio y cocine por unos 7 minutos.
7. Pase la sartén al horno y cocine hasta que la tortilla esté completamente cuajada, alrededor de 5 minutos.
8. Con cuidado suelte la tortilla de la sartén. Coloque un plato de servir sobre la sartén y cuidadosamente dele vuelta a la tortilla sobre el plato.
9. Córtela en 4 rebanadas. Sírvala caliente.